THE LOTUS AND THE ARTICHOKE

VEGANE REZEPTE EINES WELTREISENDEN

Justin P. Moore

LESEPROBE

The Lotus and the Artichoke
Vegane Rezepte eines Weltreisenden
© 2013 / 2021 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von Text- und Bildausschnitten im Rahmen einer Rezension durch Buchkritiker.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Gesundheit, Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

WORLD 2.0 Ausgabe November 2021
Englische Originalausgabe: The Lotus and the Artichoke – Vegan Recipes from World Adventures

Design, Illustration & Fotografie © Justin P. Moore
Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin

Printed in Germany

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-011-4

Ventil Verlag
Boppstr. 25
55118 Mainz
Germany
www.ventil-verlag.de

www.lotusartichoke.com
facebook.com @lotusartichoke
instagram.com @lotusartichoke

The Lotus and the Artichoke

Vegane Rezepte eines Weltreisenden

CANADA
USA
MEXICO
SCOTLAND
IRELAND
NETHERLANDS
BELGIUM
DENMARK
ENGLAND
NORWAY
SWEDEN
GERMANY
CROATIA
FRANCE
PORTUGAL
SPAIN
ITALY
MOROCCO
SENEGAL
THE GAMBIA
NIGERIA

LATVIA
POLAND
CZECH REPUBLIC
RUSSIA
AUSTRIA
HUNGARY
SLOVOKIA
SWITZERLAND
SERBIA
MONTENEGRO
TURKEY
ISRAEL
EGYPT
QATAR
NEPAL
INDIA
MYANMAR
LAOS
CAMBODIA
VIETNAM
CHINA
JAPAN
(HAWAI'I)
MARSHALL ISLANDS
GUAM
THAILAND
MALAYSIA
SINGAPORE
SRI LANKA
ETHIOPIA
KENYA
TANZANIA
MICRONESIA
~ETC.

Über dieses Kochbuch ... 11
In der Küche ... 15

AMERIKAS

Skater Boy im Glück // Was heißt „sorry" auf Vietnamesisch? ... 21
Lonely Rider // Weiße Frau & Rauchender Berg ... 23
Salade à la Montréal Rucola, Birnen & Walnüsse mit Zitrone-Balsamico-Dressing ... 27
Lower East Side Salad Avocado & Tomaten auf Quinoa mit Möhre-Ingwer-Dressing ... 29
Jersey Summer Salad Spinat, Tomaten, Champignons & Walnüsse mit Himbeer-Vinaigrette ... 31
Dad's Pancakes Frühstücksklassiker aus den Staaten ... 33
Waffles US-amerikanischer Frühstücksklassiker ... 35
French Toast Amerikanische Brunch-Spezialität ... 37
Tofu Scramble Rührtofu mit Gemüse ... 39
Omelett aus Tofu & Kichererbsenmehl ... 41
Spaghetti & Meatballs Nudeln mit Tomatensoße & frittierten Gemüsebällchen ... 43
Ithaca Mac & Cheese Überbackener Makkaroni-Auflauf ... 45
Black Bean Burgers mit geraspelten Möhren & Roter Bete ... 47
TLT Tempeh-Salat-Tomate-Sandwich ... 49
Three Bean Chili Tex-Mex Bohneneintopf ... 51
Mango Pear Crumble Mango-Birnen-Streusel mit Ingwer & Zimt ... 53
Roasted Walnut Brownies mit zartbitteren Schokotropfen ... 55
Oatmeal Cookies Haferkekse mit Walnüssen & Cranberries ... 57
Guacamole Mexikanischer Avocado-Dip ... 58
Salsa Fresca Frischer mexikanischer Tomaten-Dip ... 58

ASIEN

Der Gast im Fenster // Street-Food-Zeitmaschine ... 61
Piraten am Fluss ... 63
Das Mädchen im roten Pullover ... 65
Last Call ... 67
Ma Jiang Mian Chinesische kalte Sesamnudeln ... 69
Wan Tan Chinesische Teigtaschen mit Gemüse-Tofu-Füllung ... 71
Congee Herzhafter Reisbrei ... 73
Horenso Goma-ae Japanischer kalter Spinat mit Sesam ... 75
Misoshiro Japanische Misosuppe mit Tofu ... 75
Teriyaki Tempeh Japanisches Wokgericht mit Gemüse ... 77
General Tso's Chicken Chinesisch-amerikanischer frittierter Seitan & Gemüse ... 79
Ma Jiang Doufu Chinesischer Tofu mit Sesam & Ingwer ... 81
Tom Kha Thailändische Kokossuppe mit Tofu & Gemüse ... 83
Pad Thai Gebratene Reisnudeln mit Tofu, Bohnensprossen & Erdnüssen ... 85
Pad Horapa Makua Thailändisches Pfannengericht mit Aubergine, Basilikum & Tofu ... 87
Gói Cuôn Vietnamesische Sommerrollen mit Ingwer-Erdnuss-Dip ... 89
Pho Vietnamesische Reisnudelsuppe ... 91
Bánh Mì Vietnamesisches Seitan-Sandwich ... 93

Bai Cha Kambodschanischer gebratener Reis mit Tofu, Seitan & Gemüse ... 95
Mirza Ghasemi Persische geröstete Aubergine ... 97
Gajar Masala Indischer Möhrensalat mit Ananas, Datteln & Nüssen ... 99
Aloo Raita Indische Beilage mit Kartoffeln & Gurken in Joghurt ... 101
Poha Indische Reisflocken mit Kartoffeln & Erbsen ... 103
Gobi Tikka Nordindischer gerösteter Blumenkohl ... 105
Pakoras Indische frittierte Gemüsehappen & Apfel-Tamarinden-Chutney ... 107
Masoor Dal Nordindische rote Linsen ... 109
Chole Bhature Nordindische Kichererbsen mit frittiertem Fladenbrot ... 111
Hyderabadi Biryani Südindisches Reisgericht mit Gemüse & Cashewkernen ... 113
Dhokla Herzhafter indischer Kichererbsenkuchen ... 115
Masala Dosa Südindischer Crêpe mit würziger Kartoffelfüllung ... 117
Sambar Südindische Gemüse-Linsen-Suppe ... 118
Coconut Chutney Südindischer Dip ... 119
Paneer Makhani Nordindisches cremiges Tomatencurry mit Tofu-Paneer ... 121
Palak Paneer Nordindischer Spinat mit Tofu-Paneer ... 123
Matar Paneer Nordindische Erbsen mit Tofu-Paneer ... 125
Navratan Korma Nordindisches cremiges Gemüsecurry mit Früchten & Nüssen ... 127
Vegetable Jalfrezi Nordindisches Gemüse-Curry ... 129
Dal Makhani Nordindische cremige schwarze Linsen & Bohnen ... 131
Sindhi Bhindi Masala Nordindische Okraschoten ... 133
Bengan Bhartha Nordindische geröstete Aubergine ... 135
Chili Paneer Indochinesischer pikanter süßsaurer Tofu ... 137
Vegetable Manchurian Indochinesische würzige Gemüsebällchen ... 139
Halva Indische Süßspeise mit Grieß ... 141
Saffron Mango Lassi Indischer Joghurtdrink ... 143
Naan Nordindisches Fladenbrot ... 144
Haldi Chawal Nordindischer goldener Reis mit Kurkuma ... 145
Jeera Pulao Nordindischer Reis mit Kreuzkümmelsamen ... 145
Nariyal Chawal Südasiatischer Kokosreis ... 146
Do Chua Vietnamesischer eingelegter Rettich ... 146

AFRIKA

Curry an der Küste // Blaues Wunder // Pechsträhne ... 149
Siebensitzer ... 151
Plasas & Fufu Gambischer Spinat-Erdnuss-Eintopf mit Maniok-Stampf ... 153
Dabo Firfir Äthiopisches Brot mit Berbere-Tomatensoße ... 155
Koshari Ägyptischer Klassiker mit Nudeln, Linsen, Reis & Röstzwiebeln ... 157
Tajine Marokkanisches Gemüsegericht ... 159
Mombasa Red Curry mit Tofu, Süßkartoffel, Ananas & Erdnüssen ... 161
Ful Medames Nordafrikanischer pikanter Bohnendip ... 163
Hummus Nordafrikanisches & orientalisches Kichererbsen-Püree ... 165
Buka Nigerianischer Eintopf mit Sojaschnetzeln & Pilzen ... 167
Jollof Senegalesisches Reisgericht ... 168

EUROPA

Am Ende der Welt // Caffè Doppio ... 171
Death Metal Konzert für drei ... 173
Fool in the Fjords ... 175
Mâche aux Pommes Feldsalat mit Äpfeln & Kichererbsen-Ingwer-Petersilie-Dressing ... 179
Borschtsch Russische Rote-Bete-Suppe ... 181
Plinsen Russisch-ukrainische Crêpes ... 183
Gazpacho Spanische kalte Tomaten-Gurken-Suppe ... 185
Möhren-Ingwer-Zucchini-Suppe Cremiger Klassiker ... 187
Geröstetes Ofengemüse mit frischem Rosmarin & Thymian ... 189
Rotkohl Traditionelle deutsche Beilage ... 191
Kartoffelpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus ... 193
Semmelknödel Bayerische Beilagenspezialität ... 195
Gemüseauflauf mit Zucchini & Kartoffeln ... 197
Zwiebelkuchen Deutsche Spezialität mit Zwiebeln & Pilzen ... 199
Beaner Schnitzel Österreichisch inspiriertes paniertes Bohnenschnitzel ... 201
Käsespätzle Nudelspezialität mit Lauch & Cashew-Käse-Soße ... 203
Tofu-Champignon-Stroganoff mit Zwiebeln & Kräutern ... 205
Quiche Französische Spezialität mit Gemüse-Tofu-Füllung ... 207
Stamppot Holländische Stampfkartoffeln mit Chicorée & veganer Wurst ... 209
Risotto ai Funghi mit sonnengetrockneten Tomaten & Kräutern ... 211
Lasagne mit Zucchini & Pilzen ... 213
Champignons farcis au tempeh Gefüllte Champignons mit Tomaten, Knoblauch & Kräutern ... 215
Töltött Paprika mit Tomatenreis-Räuchertofu-Füllung ... 217
Spinaci e Cannellini Spinat & weiße Bohnen mit sonnengetrockneten Tomaten ... 219
Vegan Meat Pies Herzhafte Pastetchen mit Linsen & Gemüse ... 221
Domatesli Bulgur Pilavi Türkischer Bulgur-Pilaw mit Tomaten & Tofu-Feta ... 223
Grah Bohneneintopf aus dem Balkan ... 225
Gibanica Blätterteiggebäck aus dem Balkan ... 227
Bratäpfel mit Dattel-Feige-Walnuss-Füllung ... 229
Apfelstrudel Österreichisch-deutsches Feingebäck mit Apfel-Nuss-Füllung ... 231
Elisenlebkuchen Traditionelles deutsches Weihnachtsgebäck ... 233
Tarte au Citron Französische Zitronentarte ... 235
Mandeltorte Deutsch-schwedischer Kuchengenuss ... 237

ฟรี! WIFI
350 บาท

Über dieses Kochbuch

Das allererste **The Lotus and the Artichoke – Vegane Rezepte eines Weltreisenden** kam 2012 heraus. Seitdem habe ich viele weitere Länder bereist, zahllose wunderbare Menschen kennengelernt, tausende Rezepte in Küchen auf der ganzen Welt gekocht und geteilt und eine Kochbuchreihe herausgebracht, die von den fantastischen Küchen und meinen Reisen durch **Mexiko** (2014), **Sri Lanka** (2015), **Malaysia** (2016) und **Äthiopien** (2019) inspiriert wurde.

Anfang 2020 hatte ich eigentlich vor, für weitere Abenteuer und Recherchen für mein nächstes Kochbuch nach Japan zurückzukehren. Doch dann begann die Pandemie und änderte alles. Lockdowns und Grenzschließungen bedeuteten nicht nur drastische Einschränkungen für unser alltägliches Leben, Arbeit und Schule eingeschlossen, sondern beerdigten auch meine Reisepläne. Schnell stellte sich heraus, dass sich der Dreh- und Angelpunkt meiner kulinarischen und kreativen Projekte längere Zeit in nächster Nähe befinden würde. Während unser aller Leben immer stärker von Einschränkungen und neuen Routinen bestimmt wurde, suchte ich Zuflucht in der Küche und meinem Studio, wo ich die eindrucksvollen Gerichte, unvergesslichen Orte und einzigartigen Aromen heraufbeschwor, die in den vergangenen neun Jahren mein Leben und meine Projekte geprägt hatten.

Ich versuche immer, aus Hindernissen und unvorhersehbaren Ereignissen das Beste zu machen. Also nahm ich die Herausforderung an, vor die mich diese merkwürdigen Zeiten stellten, und beschloss, mein erstes Werk komplett zu überarbeiten – etwas, das ich eigentlich schon seit Jahren vorhatte, nachdem meine Nachfolgebücher herauskamen, in denen noch mehr Leidenschaft und noch mehr Liebe zum Detail stecken. Nach einem anstrengenden Jahr voller Unvorhersehbarkeiten, mehr Arbeit zu Hause, Homeschooling, Konzentrationsschwierigkeiten, innerer Anspannung und meinem mich selbst manchmal ausbremsenden Perfektionismus kommt sie nun endlich heraus – die Neuauflage meines allerersten Bestseller-Kochbuchs!

Voilà, hier ist WORLD 2.0 – die vollständig überarbeitete, aktualisierte, erweiterte und mit brandneuen Fotos ausgestattete Version meines veganen Originalkochbuchs. Es enthält mehr Reiseberichte, neue und verbesserte Rezepte, bessere Fotografien und ein großes Plus an Erfahrung, und es legt einen noch stärkeren Fokus auf Authentizität und den kulturellen Kontext der Rezepte. Es ist von der ersten bis zur letzten Seite ein komplett neues Buch, das ich optisch und inhaltlich verbessert habe, mit noch mehr Spaß, mehr Geschmack und mehr Gefühl.

Falls du meine Bücher noch nicht kennst, spule ich kurz zurück und erzähle dir ein bisschen mehr von mir: **The Lotus and the Artichoke** vereint meine größten Leidenschaften: Reisen, Kochen, Kunst, Fotografie und Design.

Als ich fünf Jahre alt war, zog meine Familie aus den USA auf die Marshallinseln im Nordpazifik. Schon als kleines Kind wurde ich so an lange Reisen, andere Kulturen und andere Weltregionen gewöhnt, in denen sich vieles von dem mir Bekannten unterschied – das Wetter, die Landschaften, die Essgewohnheiten und die Traditionen. Wir flogen jedes Jahr in die USA zurück und unternahmen lange Roadtrips, um Familie, Freunde und auch einige der vielen Nationalparks zu besuchen. Im Winter erkundeten wir Mikronesien und Polynesien, übernachteten im Urlaub in strohgedeckten Hütten, schwammen in tropischen Gewässern, erforschten Inselruinen und tropische Dschungel und tauschten uns mit den Einheimischen aus.

In meiner Familie wurde immer auf eine gesunde, ausgewogene und entdeckungsfreudige Ernährung Wert gelegt. Meine drei jüngeren Brüder und ich wechselten uns beim Kochen mit meiner Mutter ab. Mein Vater sprang am Wochenende ein und verwöhnte uns mit Pancakes, Waffeln oder French Toast. Durch unsere multikulturellen Wurzeln waren wir schon früh mit verschiedenen Küchen vertraut, besonders russisch-ukrainischen, deutschen und polnischen Gerichten, die es vor allem dann gab, wenn wir meine Großeltern besuchten. Natürlich wuchsen wir auch mit amerikanischen Klassikern und jeder Menge Comfort Food wie überbackenen Aufläufen, Pasta, selbstgemachter Pizza und viel frischem Gemüse auf, das oft direkt aus unserem Garten oder vom Wochenmarkt stammte. Wenn wir von den Marshallinseln in die USA flogen, freuten wir uns immer am meisten auf die chinesischen und japanischen Restaurants in Honolulu.

Auch thailändisches, mexikanisches und äthiopisches Essen lernte ich durch meine Eltern kennen. Und wenn ich als Kind bei meinen Freunden zuhause war, stahl ich mich dort oft in die Küche, um kurz in den Kühl- oder Vorratsschrank zu spähen. Ich bewunderte die importierten Gewürze, Soßen und Pasten, riesigen Gläser voller Kimchi oder eingelegten Chilischoten, Päckchen mit Udon-Nudeln und Tofu – unzählige Spezialitäten in faszinierenden Verpackungen mit fremder Schrift und verspielten Logos. Meine Liebe zur indischen Küche entbrannte, als ich gerade einmal zwei Jahre alt war – eine Freundin unserer Familie passte öfter auf mich auf und fütterte mich mit selbstgemachten Currys und leckeren Süßigkeiten, was meine Geschmacksvorlieben schon sehr früh prägte.

Eine Kochausbildung habe ich nie gemacht, aber ich treibe mich seit ich denken kann in allen möglichen Küchen herum. Ich wollte nie Chefkoch werden oder ein eigenes Restaurant eröffnen und bin daher auch nicht wirklich ein Experte oder eine Autorität, wenn's ums Kochen und kulinarisches Knowhow geht – nur ein Typ, der sein Leben gern damit verbringt, zu essen, andere Kulturen kennenzulernen und ab und zu verrückte Dinge zu tun. Ich hoffe, dass ich einen Teil dessen, was ich gelernt habe und was so viele andere Menschen mit mir geteilt haben, weitergeben kann. Ich liebe es, für andere zu kochen und Rezepte und Ideen auszutauschen.

Alles, was ich weiß, habe ich durchs Zusehen, Nachfragen, unermüdliches Ausprobieren und Üben gelernt – und durch die Bereitschaft, auch mal Fehler zu machen. Ich liebe die Herausforderung, Gerichte nachzukochen, meine kulinarischen Fähigkeiten zu verbessern und neue Zutaten zu entdecken. Am meisten liebe ich es aber, wie durch das gemeinsame Essen eine Verbindung zu anderen Menschen entsteht. Deshalb spielt es bei meiner Reiseplanung auch so eine große Rolle.

Mein Leben, meine Reisen, meine Visionen und Ziele dokumentiere ich bereits seit ich klein bin mit Kunst und Fotografie. Ich wusste schon früh, dass ich später Künstler werden wollte, so wie meine Großmutter mütterlicherseits. Mit 13 Jahren bekam ich meine erste richtige Kamera und lernte, in der Dunkelkammer Fotos zu entwickeln. Nach der High School studierte ich Malerei und Druckgrafik und zog nach meinem Abschluss nach Boston, wo ich als Programmierer und Web-Designer arbeitete. Doch nach einigen Abstechern nach Europa, einer Motorradreise quer durch die USA, Trips nach Kanada und Mexiko und einigen Reisen nach Asien und Afrika wollte ich nicht mehr in dieses Leben zurück.

Ich gab meine Designerkarriere auf, verließ Boston und zog vier Monate als Backpacker durch Indien und Nepal, fuhr mit klapprigen Zügen und Bussen, trekkte durch den Himalaya, übernachtete in Ashrams und günstigen Herbergen und teilte Mahlzeiten, Augenblicke, Gelächter und Pannen mit Einheimischen und anderen Reisenden.

2001 kaufte ich mir ein einfaches Flugticket nach Berlin und zog nach Deutschland, wo ich Deutsch büffelte und mich in der internationalen Kunstszene umschaute. Zwischen meinen verschiedenen Projekten erkundete ich Europa und kehrte auch immer wieder für einige Zeit nach Nordamerika oder Asien zurück. Ein paar Jahre lang arbeitete ich in Berlin als Art Director, Chefdesigner und Kartograph für ein Walking-Tour-Unternehmen mit Außenstellen in 14 verschiedenen Städten auf der ganzen Welt und traf dadurch viele beeindruckende Menschen, fotografierte jede Menge berühmte Sehenswürdigkeiten und illustrierte zahlreiche Stadtpläne.

In einem Nachtzug durch Südindien traf ich 2010 einen jungen Mann, der einen Kunst- und Englischlehrer für eine internationale Schule suchte. Schon ein paar Monate später hatte ich meine kleine Altbauwohnung im Prenzlauer Berg untervermietet und war nach Indien gezogen. Dort lebte ich 1 Jahr lang in Amravati, Maharashtra, wo ich sehr oft mit den Nachbarn und neuen Freunden kochte und aß.

Nach meiner Rückkehr nach Berlin hätte ich fast das Angebot angenommen, an einer anderen Schule als Kunstlehrer zu arbeiten – nur konnte ich nicht aufhören, an meine Reisen, das Essen und meine Kocherlebnisse in Indien zu denken, und daran, dass ich schon immer ein Kochbuch schreiben wollte. Also schaute ich mir an, wie Crowdfunding funktioniert, und erfuhr dadurch von Kickstarter. Die folgenden 6 Monate arbeitete ich daran, meinen Traum wahr werden zu lassen: Ich schrieb, fotografierte, illustrierte und designte die Erstauflage von **The Lotus and the Artichoke – Vegan Recipes from World Adventures**.

Mit der Hilfe Hunderter Unterstützer:innen aus der ganzen Welt konnte ich 1.000 Exemplare im Eigenverlag herausbringen, die mir Anfang Dezember 2012 alle nach Hause geliefert wurden. Die darauf folgenden Wochen verbrachte ich damit, Kochbücher zu signieren, einzupacken und zur Post zu schleppen. Kurz bevor die Erstauflage nach ein paar Monaten ausverkauft war, kontaktierte mich ein deutscher Verlag und bot mir an, eine deutsche Ausgabe zu veröffentlichen und die englische nachzudrucken. Seitdem ist mein erstes Buch viele Male nachgedruckt worden. Ausserdem erblickten fünf weitere Kochbücher, die von meinen kulinarischen Abenteuern inspiriert wurden, das Licht der Welt, ebenfalls auf Englisch und Deutsch.

Mit meinen Büchern war ich mittlerweile in Deutschland und anderen Ländern Europas auf Tour, habe Dinnerpartys veranstaltet, Kochkurse gegeben und bei Events, auf Festivals und bei Messen Kochshows präsentiert. Manchmal fühlt es sich sogar so an, als hätte ich tatsächlich Ahnung von dem was ich tue!

Natürlich gibt es bei dem Ganzen noch einen weiteren wichtigen Aspekt:

Mit 15 Jahren entschloss ich mich, aus ethischen, umwelt- und gesundheitsbedingten Gründen Vegetarier zu werden. Schon mit 8 Jahren begriff ich, dass das Essen auf unseren Tellern einmal lebende Tiere gewesen waren. Das verstörte mich. Es fühlte sich einfach nicht richtig oder notwendig an, Tiere zu essen. Die einzigen Gründe dafür schienen Traditionen, Gewohnheiten und ein bestimmter Geschmack zu sein, während all das Leid und der Raubbau an der Natur völlig ignoriert wurden.

Als ich ein bisschen älter war, lernte ich andere Vegetarier:innen kennen und las mehr über die ethischen Zusammenhänge, die Auswirkungen, die Wirtschaftlichkeit und die politischen Taktiken der Tierzucht. Ich wurde von Musiker:innen, Schriftsteller:innen und anderen Menschen inspiriert und fühlte mich ermutigt, als ich erfuhr, dass sich große Teile der Weltbevölkerung auf eine mitfühlendere, sensiblere und nachhaltigere Weise ernähren. Als ich 17 Jahre alt war begann ich mich vegan zu ernähren – ein Konzept, das damals fast noch gänzlich unbekannt war. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte haben sich meine Essgewohnheiten und Kochfähigkeiten immer weiter entwickelt.

Beim Reisen habe ich es oft mit den verschiedensten Herausforderungen zu tun. Ich versuche immer, meinen Überzeugungen treu zu bleiben, aber gleichzeitig bescheiden, respektvoll und dankbar zu sein. Die sozialen Aspekte, die mit Essen einhergehen, sind tief in unserer jeweiligen Kultur verwurzelt. Ob zu Hause bei unserer Familie oder anderswo als Gast – wir treffen überall Entscheidungen, die unsere eigene Gesundheit und unser Wohlergehen, aber auch das anderer und unseres Planeten beeinflussen. Wir alle müssen den Weg einschlagen, den wir für den richtigen halten und der für uns möglich und umsetzbar ist. Bei mir hat das in den letzten dreißig Jahren ganz gut funktioniert.

Mit diesem Buch – diesen Rezepten, Bildern und persönlichen Geschichten – möchte ich mit dir meine Liebe, meine Begeisterung und all die unvergesslichen Mahlzeiten teilen, die ich von meinen Abenteuern in den einzigartigen Ländern und Kulturen, deren Gast ich sein durfte, mitnehmen konnte, und all den wunderbaren Menschen meinen Dank ausdrücken, die mich inspiriert und angeleitet haben.

Justin P. Moore
September 2021
Berlin

In der Küche

Meine Rezepte verwenden Zutaten und Zubereitungsweisen, die fast überall auf der Welt praktisch sind. Die meisten konventionellen und Bio-Supermärkte sowie andere Lebensmittelgeschäfte haben fast alles, was du brauchst. Viele speziellere Zutaten gibt es in den internationalen Abteilungen von Supermärkten oder in Asia- oder afrikanischen Läden. Für saisonales frisches Obst und Gemüse sind Bauernmärkte die besten Anlaufpunkte. Ich versuche immer, die Rezepte so authentisch wie möglich zu lassen, mache aber auch Vorschläge für Alternativen. Beim Kochen verwende ich einige wenige „exotische" Zutaten, für die ich jedoch auch Ersatzmöglichkeiten aufliste. Lass dich aufs Experimentieren mit neuen Zubereitungsweisen und Zutaten ein, sei neugierig und probiere drauf los! Versuche möglichst nichts wegzulassen oder zu ersetzen – vor allem keine Gewürze oder Hauptzutaten – es sei denn, es muss sein oder dein Gericht soll anders schmecken. Oft können schon ein paar kleine Zutaten den Geschmack, die Vielschichtigkeit und das kulinarische Gesamterlebnis einer Mahlzeit völlig verändern.

Kochen lebt vom Entdecken, Experimentieren und dem gegenseitigen Austausch – vor allem, wenn es auf offene, achtsame und genussvolle Weise geschieht. Die Authentizität von Gerichten ist ein weites Feld: Über die jeweils „richtige" Zubereitungsweise lässt sich gut und lange streiten. Ich versuche immer, Besonderheiten zu berücksichtigen und dem Kontext Rechnung zu tragen, dem die kulinarischen Traditionen und Gerichte entstammen. Mit dem nötigen Respekt ist es aber in Ordnung, Rezepte geschmacklich oder je nach Verfügbarkeit von Zutaten anzupassen. Meine Rezeptsammlung basiert auf intensiver Recherche und zahllosen Stunden in den Küchen von Köchinnen und Köchen, Freundinnen und Freunden und Familien auf der ganzen Welt. Ich möchte, dass auch du diese Geschmackswunder, die so viele Menschen mit mir geteilt haben, nachkochen und nacherleben kannst.

Rezeptzubereitung

Die einzelnen Zubereitungsschritte sind so einfach und klar wie möglich beschrieben. Meine Fotos zeigen, wie ein Gericht am Ende ungefähr aussieht und angerichtet werden kann – also keine Panik, wenn deine Kreationen anders aussehen! Meine Rezepte sind keine präzisen Formeln für ein perfektes Endergebnis, sondern inspirierende Richtlinien. Wenn du möchtest, kannst du gern freier kochen und mehr oder weniger von den jeweiligen Zutaten verwenden.

Wenn du noch nicht lange kochst und/oder dich nicht gut mit bestimmten Küchen, Zutaten oder Zubereitungsweisen auskennst, folge beim ersten Mal streng dem Rezept, bis du die Basics beherrschst, und experimentiere dann. Ich habe als Neuling oft den Fehler gemacht, zu kreativ zu sein und zu stark zu improvisieren. Dabei ging viel schief, weil ich einige grundlegende Dinge nicht beachtete.

Die Portionsangaben zeigen grob, für wie viele Personen das Rezept gedacht ist. Die meisten Rezepte sind für 2 bis 3 Portionen ausgelegt, andere für 4 oder mehr. Die Portionen in diesem Buch sind eher klein gehalten, weil vieles zusammen mit anderen Gerichten serviert wird. Beachte dies besonders, wenn du nur ein Gericht für mehr als 1 oder 2 Personen kochen möchtest. Die meisten Rezepte lassen sich leicht verdoppeln oder halbieren. Vielleicht musst du aber ein paar Mengen oder die Zubereitungszeit anpassen.

Mise en place macht alles leichter: Bereite immer erst deinen Geist, deine Arbeitsfläche, deine Kochutensilien und deine Zutaten vor. Lies dir das Rezept durch. Besorge und lege alles zurecht, was du brauchst. Dazu gehört auch das Abmessen und Kleinschneiden. Wenn du alles vorbereitet hast, kannst du loslegen.

Die angegebene Zubereitungszeit enthält nicht die Vorbereitung und das Einweichen, Gehenlassen, Kaltstellen etc. Meistens dauert das Kochen beim ersten Mal etwas länger, wenn du noch nicht mit dem Rezept vertraut bist. Rezepte, die Extrazeit benötigen, sind mit einem „+" gekennzeichnet.

Die Ofentemperatur und die Backzeit hängen auch von deinem Ofen ab. Verwende am besten ein Ofenthermometer. Egal ob beim Kochen auf dem Herd oder Backen im Ofen – ich versuche immer, als Richtlinie auch visuelle Anhaltspunkte und nicht nur die Garzeit anzugeben.

Gewicht & Maßeinheiten

Meine Rezepte verwenden amerikanische und europäische Maßeinheiten. Beim Kreieren eines Rezepts messe ich immer Gewicht und Volumen. Ich verwende keine standardisierten Gewichtsangaben für bestimmte Zutaten. Gemüse und andere Zutaten wiege und notiere ich bei jedem Rezept neu. Metrische Angaben sind wesentlich genauer und verlässlicher als Volumenangaben. Ich empfehle deshalb auch das Benutzen einer digitalen Küchenwaage.

Obst & Gemüse
Verwende immer frische und wenn möglich Bio-Zutaten. Mit hochwertigen Tiefkühlzutaten wie Erbsen, Spinat, Okraschoten und Mango erzielst du aber auch sehr gute Ergebnisse. Je nach Wassergehalt kann ihr Gewicht jedoch abweichen, und sie müssen vorher aufgetaut und/oder die Kochzeit eventuell angepasst werden. Auch Dosenzutaten wie z. B. Tomaten oder Ananas sind ok, aber ich bevorzuge frische Zutaten, weil sie einfach am besten schmecken.

Kräuter & Gewürze
Kurz vor dem Gebrauch gemahlene Gewürze verbessern den Geschmack deiner Kreationen um Längen. Kreuzkümmel, Koriandersamen und schwarzer Pfeffer sind nur drei der Gewürze, die ich regelmäßig mahle. Auch für das Zusammenstellen von Gewürzmischungen ist das Selbstmahlen eine gute Idee, aber es gibt auch exzellente fertige Mischungen wie Garam Masala, Sambar Masala, Berbere und Ras el Hanout zu kaufen. Von 08/15-„Currypulver" sowie Knoblauch- und Zwiebelpulver rate ich allerdings ab. Kaufe Gewürze am besten in speziellen Gewürzläden und bewahre sie gut verschlossen und vor Hitze und Licht geschützt an einem trockenen Ort auf. Nach einigen Monaten solltest du sie ersetzen. Alte Gewürze schmecken abgestanden und können das ganze Gericht ruinieren!

Frische Kräuter sorgen für ein fantastisches Aroma. Meine Lieblingskräuter sind Koriandergrün, Petersilie, Minze und Basilikum – und die müssen richtig frisch sein. Bei Rosmarin, Thymian und Dill geht auch die getrocknete Variante. Wenn du frische Curryblätter auftreiben kannst, solltest du das unbedingt tun. Getrocknete gehen aber auch und sind wesentlich leichter zu finden. Bei Knoblauch und Ingwer aus dem Laden entspricht 1 TL ungefähr 1 Knoblauchzehe oder 1 cm frischer Ingwerwurzel.

Ich verzichte oft auf Zwiebeln und Knoblauch, weil sie subtilere Geschmacksnoten leicht überlagern. Daher gibt es in vielen Rezepten eine vedische Variation, die sich an der indischen Ayurveda-Tradition orientiert. Asafoetida (Asant) und getrocknete Curryblätter sind günstig und relativ leicht erhältlich – und sie geben der südasiatischen Küche oft erst ihren unverwechselbaren Geschmack!

Hülsenfrüchte
Selbst eingeweichte und gekochte Hülsenfrüchte mag ich in der Regel mehr als gekaufte Dosenbohnen oder -linsen. Weiche die Bohnen über Nacht ein oder bedecke sie mit heißem Wasser und lasse sie ein paar Stunden weichen. Dann folgt das Abgießen, Spülen und Kochen in frischem Wasser – ohne Salz, sonst dauert das Kochen ewig! Dosenbohnen oder -linsen solltest du vor dem Verwenden immer erst abgießen und spülen.

Getreide & Mehl
In den meisten meiner Rezepte verwende ich ungebleichtes Weizenmehl (Type 550). Für einen höheren Nährwert und einen kräftigeren Geschmack kannst du die Hälfte der Mehlmenge auch mit Vollkornweizenmehl ersetzen. Dinkelmehl funktioniert normalerweise auch. Beim Ersetzen von Zutaten gilt aber wie immer, dass du die Flüssigkeits- und Salzmenge entsprechend anpassen musst.

Kichererbsenmehl (auch „Besan" oder „Gram Flour") und Reismehl kaufst du am besten im Asia-Laden, da diese Sorten feiner gemahlen sind und besser schmecken als konventionelle und vor allem Bio-Varianten. Andernfalls musst du eventuell die Flüssigkeitsmenge in den Rezepten etwas verringern.

Auch Speise- und Tapiokastärke kommen in vielen meiner Rezepte vor. Vorsicht beim Abmessen und Ersetzen – gerade beim Verwenden anderer Bindemittel entsteht oft eine ganz andere Konsistenz!

Bei Reis, besonders Basmati- und Sushi-Reis, solltest du auf Qualität achten. Spüle den Reis vor dem Kochen immer und weiche ihn am besten auch vorher ein, wenn du die Zeit dafür hast.

Soja, Seitan und Fleischersatzprodukte
Am liebsten verwende ich festen Bio-Tofu. Die überschüssige Flüssigkeit presst du heraus, indem du ihn in Scheiben schneidest, in ein sauberes Geschirrtuch einschlägst und 20 bis 30 Minuten mit einem Gewicht (z. B. einem Brett) beschwerst. So kann der Tofu andere Geschmacksnoten besser aufnehmen und hat eine festere Konsistenz. In vielen Rezepten kann Tofu durch Seitan oder Sojaschnetzel ersetzt werden.

Sojaschnetzel und -medaillons solltest du zunächst in heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen und dann auspressen. Größere Stücke können kleingeschnitten werden. Wenn sie vor der Zugabe zu Soßen oder flüssigeren Pfannengerichten gebraten werden, behalten sie einen schönen Biss.

Seitan liebe ich am meisten, wenn er aus der Dose vom Asia-Laden kommt, aber auch konventioneller oder Bio-Seitan tut seine Pflicht. Vor dem Gebrauch musst du ihn abgießen und spülen.

Meine Rezepte verwenden nicht viele verarbeitete Fleischersatzprodukte, aber es ist schon überwältigend, wie viel Auswahl es mittlerweile gibt. Probiere ruhig ein paar deiner Lieblingsprodukte als Extrazutat in Currys, Eintöpfen, Aufläufen oder Quiches aus.

Süßungsmittel & Salz
In den meisten Rezepten verwende ich unraffinierten (Rohrohr-)Bio-Zucker oder Agavensirup. In Gerichten mit Zitrusfrüchten oder anderen sauren Zutaten wie Zitronen-/Limettensaft, Essig und Tamarindenpaste füge ich meist noch etwas Süße hinzu, um den Geschmack abzurunden.

Zum Salzen bevorzuge ich Meer- oder (pinkes) Himalaya-Salz, verwende aber auch ab und zu reguläres jodhaltiges Salz. Kala Namak (Schwarzsalz) gibt es in Asia-Märkten oder online. Es verleiht Gerichten einen würzig-schwefligen, eierartigen Geschmack, muss aber in kleinen Mengen verwendet werden.

Öl & Essig
Ich empfehle ein neutrales Pflanzenöl wie Raps- oder Distelöl. Auf Sonnenblumen- oder Erdnussöl verzichte ich, weil beide einen ziemlich starken Eigengeschmack haben. In vielen Rezepten verwende ich auch natives Olivenöl. Besorg dir die beste Qualität, die du dir leisten kannst. Ich koche außerdem auch mit hochwertigem raffiniertem Kokos- und gutem Sesamöl. Meine Lieblingsmargarinemarken sind Alsan, Naturli und Earth Balance, aber es gibt auch andere gute vegane Optionen.

Wenn du beim Nachkochen weniger oder gar kein Öl verwendest, röste die Gewürze gleich zu Beginn, sonst entfalten sie gerade bei indischen Gerichten beim Kochen oder Dämpfen nicht ihr volles Aroma. Und ganz ohne Öl schmecken die Gerichte natürlich auch anders.

Küchenutensilien & -gerätschaften
Über die Jahre habe ich in allen möglichen Ecken der Welt in den verschiedensten Küchen gekocht. Es ist erstaunlich, was sich sogar mit der minimalsten Ausstattung zaubern lässt. Dennoch gibt es ein paar Dinge, die dir das Kochen erheblich erleichtern und zu besseren Ergebnissen führen.

Ein guter Hochleistungsmixer ist Gold wert. Ich benutze meinen täglich für die Zubereitung von Soßen, Suppen, Pflanzenmilch, Cremes, Smoothies und Desserts. (Meine Rezepte wurden aber auch mit günstigen Mixern getestet und gelingen auch damit.) Eine kleine Küchenmaschine ist großartig, um kleinere Mengen oder Pasten zu mixen. Ein Stabmixer leistet bei Suppen und Kartoffelpüree gute Dienste.

Eine elektrische Kaffee-/Gewürzmühle ist toll, um Gewürze, Nüsse und Samen zu mahlen, aber ab und zu verwende ich dafür auch ganz traditionell Mörser und Stößel.

Außerdem habe ich ein Set aus Edelstahltöpfen und ein paar hochwertige beschichtete Pfannen und Töpfe mit passenden Deckeln in meiner Küche. Ein gut eingebrannter gusseiserner Wok und eine Crêpe-Pfanne sind ebenfalls eine gute Investition.

Ich besitze nur ein paar Qualitätsmesser, aber keine superteuren, und bin ganz zufrieden damit.

Küchenutensilien- & Zutaten-Master-Liste:

Gerätschaften
Backpinsel (Silikon)
Feinreibe (Microplane)
Gemüsereibe
Gemüseschäler
Holzlöffel
Küchensieb (feinmaschig, Metall)
Küchenwaage (digital)
Messbecher & -löffel
Messer (klein, groß)
Mörser & Stößel
Pfannenwender
Rührschüsseln
Schaumlöffel (Metall)
Schneebesen (klein, mittelgroß)
Schneidebretter
Seiher
Servierlöffel/Kellen
Zitronen- & Limettenpresse

Kochutensilien
Bratpfannen (klein, mittel, groß)
Crêpe-Pfanne (Edelstahl)
Töpfe (klein, mittel, groß – mit passenden Deckeln)
Wok (beschichtet oder Edelstahl)

Backutensilien
Back- und Auflaufformen (rund und rechteckig)
Backblech (Metall, beschichtet)
Muffinform
Springform

Küchengeräte
Hochleistungsmixer
Kaffee-/Gewürzmühle (elektrisch)
Küchenmaschine (klein)
Reiskocher
Stabmixer

Kräuter & Gewürze (getrocknet)
Amchur (Mangopulver)
Asafoetida (Asant)
Berbere-Gewürzmischung
Bockshornkleeblätter (Kasuri Methi)
Curryblätter
Garam Masala
Kala Namak (Schwarzsalz)
Kardamom (ganz und gemahlen)
Koriander (ganz und gemahlen)
Kräuter der Provence
Kreuzkümmel (ganz und gemahlen)
Kurkuma (gemahlen)
Lorbeerblätter
Meersalz
Muskat (ganz und gemahlen)
Nelken (ganz)
Paprikapulver
Piment
Ras el Hanout
Safran (Fäden und gemahlen)
Sambar Masala
Schwarzer Pfeffer (ganz und gemahlen)
Senfsamen (schwarz/braun)
Wacholderbeeren
Zimt (Stangen und Pulver)

Frische Kräuter
Basilikum
Curryblätter
Dill
Koriandergrün
Minze
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Thymian

Nüsse & Samen
Cashewkerne
Chiasamen
Erdnüsse
Hanfsamen
Haselnüsse
Leinsamen
Mandeln
Paranüsse
Sesamsamen (weiß und schwarz)
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Trockenfrüchte
Aprikosen
Cranberries
Datteln
Feigen
Rosinen
Trockenpflaumen

Hülsenfrüchte
Braune Linsen
Kichererbsen
Kidneybohnen
Rote Linsen
Schwarze Bohnen
Toor Dal (gelbe Linsen)
Urid Dal (geschält, halbiert & ganz)
Weiße Bohnen

Getreide
Arborio-Reis (für Sushi & Risotto)
Basmati-Reis
Bulgur
Couscous
Grieß
Haferflocken
Jasmin-Reis
Lasagneblätter
Mie-Nudeln (dünne Weizennudeln)
Naturreis
Pasta (Makkaroni, Spaghetti, usw.)
Quinoa
Reisnudeln
Sushi-Reis

Mehl
Dinkelmehl
Kichererbsenmehl (Besan)
Reismehl
Sojamehl
Speisestärke
Tapiokastärke
Vollkornweizenmehl
Weizenmehl (Type 550)

Öle
Kokosöl
Margarine (Alsan, Earth Balance, Naturli)
Olivenöl (nativ)
Pflanzenöl (Rapsöl)
Sesamöl

Essig & Wein
Apfelessig
Balsamico-Essig
Reisessig
Rotwein
Rotweinessig
Weißwein

Süßungsmittel
Agavensirup
Ahornsirup
Brauner Zucker
Marmelade
Melasse
Puderzucker
Rohrohrzucker

Sonstiges
Backpulver
Erdnussbutter
Gemüsebrühpulver
Hafermilch
Hefeflocken
Hot Sauce / Chilisoße
Kakaopulver (ungesüßt)
Kokosmilch (mind. 60%)
Kokosraspel
Limettensaft
Natron
Sojamilch
Sojasahne
Sojasoße (Shoyu oder Tamari)
Tahini (Sesammus)
Tamarindenpaste (kernlos)
Tomatenmark
Zitronensaft

Salade à la Montréal

Rucola, Birnen & Walnüsse mit Zitrone-Balsamico-Dressing

2 Portionen / Dauer 20 Min.

Rucola-Birne-Walnuss-Salat:

2 Tassen (70 g) frischer Rucola
1 mittelgroße (100 g) Birne längs in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Tasse (30 g) Walnüsse
1 TL Olivenöl
1/4 TL schwarzer Pfeffer geschrotet
1/4 TL Meersalz
1 TL Zucker

1. **Rucola** waschen und trocken tupfen. In eine große Schüssel geben und beiseite stellen.
2. **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. **Birnenscheiben** hineingeben und mit circa 1/8 TL **schwarzem Pfeffer** und 1/8 TL **Salz** bestreuen. Unter regelmäßigem Rühren 2 bis 3 Min. pro Seite schmoren, bis die Birnenscheiben weich und schön gebräunt sind. Birnenscheiben auf einen Teller legen und abkühlen lassen.
3. **Walnüsse** in die Pfanne geben. Auf mittlerer Flamme unter regelmäßigem Rühren circa 2 bis 3 Min. leicht rösten.
4. Zunächst 1/8 TL **schwarzen Pfeffer** und 1/8 TL **Salz** und danach den **Zucker** hinzufügen. Circa 30 bis 60 Sek. lang gut umrühren, bis der Zucker schmilzt und die Walnüsse mit einer dünnen Karamellschicht überzogen sind. Sofort vom Herd nehmen, wenn die Walnüsse zu stark bräunen oder Rauch entsteht. Karamellisierte Walnüsse auf einem zweiten Teller abkühlen lassen.

Zitrone-Balsamico-Dressing:

1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 TL Balsamico-Essig
1 TL Zucker oder **Agavensirup**
1–2 EL Wasser
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Meersalz

5. **Alle Dressing-Zutaten** in einer Schüssel oder Tasse verrühren. Abschmecken und auf Wunsch nachwürzen.
6. Dressing über den Rucola geben und mehrmals vermischen.
7. Rucola-Salat auf Tellern anrichten, geschmorte Birnenscheiben und karamellisierte Walnüsse darauf verteilen und servieren..

Variationen:

Himbeere: Agavensirup mit 1 TL Himbeermarmelade ersetzen. **Äpfel**: Statt Birnen Granny-Smith, oder andere knackige Äpfel verwenden. **Nüsse**: Statt Walnüssen leicht geröstete Sonnenblumenkerne, Pekan- oder andere Nüsse ausprobieren.

Tofu Scramble
Rührtofu mit Gemüse

3 bis 4 Portionen / Dauer 30 Min.

400 g fester Tofu zerkrümelt
2 mittelgroße (200 g) Kartoffeln geschält, gehackt
1 mittelgroße (100 g) Möhre geschält, gehackt
1 Tasse (100 g) Brokkoli gehackt
6–8 kleine (80 g) Cherrytomaten gehackt
1 kleine (70 g) Zwiebel gehackt

2 EL Pflanzenöl
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Paprikapulver
3/4 TL Kurkuma gemahlen
2 Zweige frischer Rosmarin und/oder **Thymian**
1–2 EL Margarine oder **Wasser**
1–2 EL Tapiokastärke oder **Kichererbsenmehl** (Besan)
1 EL Hefeflocken *wenn gewünscht*
3/4 TL Meersalz
1/2 TL Kala Namak (Schwarzsalz) *wenn gewünscht*
2 TL Zitronensaft
frische Petersilie oder andere **frische Kräuter** gehackt, zum Garnieren

1. **Öl** in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.
2. **Zwiebel** hineingeben und 2 bis 3 Min. unter Rühren anschwitzen, bis sie weich wird.
3. **Kartoffeln** und **Möhre** zugeben. **Kreuzkümmel**, **schwarzen Pfeffer** und **Paprikapulver** einrühren. 5 bis 7 Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis die Kartoffeln weich werden.
4. **Tofu**, **Kurkuma** und **Rosmarin** und/oder **Thymian** einrühren. 2 bis 3 Min. unter Rühren braten.
5. **Brokkoli** und **Tomaten** zugeben. 3 bis 5 Min. halb abgedeckt unter regelmäßigem Rühren schmoren, bis der Brokkoli weich wird und die Tomate zerfällt.
6. 1 bis 2 EL **Margarine** oder **Wasser** einrühren. **Tapiokastärke** oder **Kichererbsenmehl**, **Hefeflocken**, und **Salz** unterrühren. 3 bis 5 weitere Min. unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Kartoffeln richtig durch sind.
7. **Kala Namak** (falls verwendet) und **Zitronensaft** einrühren. Flamme abstellen, abdecken und 5 Min. ziehen lassen.
8. Mit gehackter **Petersilie** oder anderen **Kräutern** garnieren und servieren.

Variationen:
Mehr Gemüse: Gehackte Pilze und/oder eine halbe rote, grüne oder gelbe Paprika zusammen mit dem Brokkoli zugeben. Gewürz- und Salzmenge nach Bedarf anpassen. **Süßkartoffeln**: Statt Kartoffeln verwenden. **Vedisch-indisch**: Zwiebel mit 1 TL schwarzen Senfsamen, 1/2 TL Bockshornkleesamen, ein paar Curryblättern und 1/4 TL Asafoetida (Asant) ersetzen. Direkt nach Kartoffeln, Möhre und anderen Gewürzen zugeben.

Ma Jiang Mian
Chinesische kalte Sesamnudeln

3 bis 4 Portionen / Dauer 30 Min. +

250 g Mie-Nudeln (asiatische dünne Weizennudeln)
2 TL Sesamöl

3 EL Erdnussbutter oder **Cashewmus**
1 EL Sesammus (Tahini)
3–4 EL Sojasoße
1 EL Reisessig oder **2 EL Zitronensaft**
2–3 EL Agavensirup oder **Zucker**
1/4 TL Salz
3–4 EL Wasser je nach Bedarf
1 kleine (65 g) Möhre geschält, geraspelt
1 Tasse (50 g) Bohnensprossen
1/4 Tasse (10 g) Frühlingszwiebellauch gehackt
1 EL Sesamsamen leicht geröstet, zum Garnieren

1. **Nudeln** gemäß Packungsbeilage kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine große Schüssel geben und **Sesamöl** untermischen. Beiseite stellen und die Soße vorbereiten.
2. In einem Messbecher **Erdnussbutter** oder **Cashewmus**, **Sesammus**, **Sojasoße**, **Essig** oder **Zitronensaft**, **Agavensirup** oder **Zucker**, **Salz** und 3 bis 4 EL **Wasser** (je nach Bedarf) zu einer cremig-glatten Soße verrühren. Abschmecken und auf Wunsch mit **Sojasoße**, **Salz** oder **Süße** nachwürzen.
3. Den Großteil der Soße über die kalten Nudeln gießen und vermischen.
   Abdecken und 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Aus dem Kühlschrank nehmen und die Hälfte der geraspelten **Möhre**, **Bohnensprossen** und gehackten **Lauchringe** unterheben.
5. Auf Tellern oder Schüsseln anrichten und mit den übrigen **Möhrenraspeln**, **Bohnensprossen** und **Lauchringen** garnieren. Restliche Soße darüber träufeln und mit gerösteten **Sesamsamen** garnieren.
6. Zusammen mit anderen Dim-Sum-Gerichten wie z. B. Wan Tan (Seite 71) oder als Vorspeise servieren.

Variationen:
Tofu/Seitan: Dünne Räuchertofu- oder Seitanstreifen zu den Nudeln geben und mit der Soße vermischen. **Scharf**: 1 bis 2 TL scharfe Chilisoße zur Soße geben und mit den Nudeln vermischen. **Pikanter Seitan**: Seitanstreifen, 1 bis 2 gehackte rote Chilischoten und schwarzen Pfeffer in heißem Öl scharf anbraten. Abkühlen lassen, zu den Nudeln geben und mit der Soße vermischen.

Ma Jiang Doufu
Chinesischer Tofu mit Sesam & Ingwer

2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min.

250 g fester Tofu
1 kleine (60 g) rote Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
3 cm frischer Ingwer fein gehackt
1 kleine rote Chilischote entsamt, gehackt *wenn gewünscht*

2 EL Pflanzenöl
2 TL Sesamöl
1 EL Sesammus (Tahini)
1 EL Speisestärke
3 EL Sojasoße
2 EL Zucker
1 EL Zitronensaft oder **2 TL Reisessig**
1 Tasse (240 ml) Wasser bei Bedarf mehr
1 EL Sesamsamen leicht geröstet zum Garnieren

1. **Tofu** in dicke Scheiben schneiden, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und 15 bis 20 Min. mit einem dicken Schneidebrett beschweren, um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen. Tofu auswickeln und in Dreiecke oder Würfel schneiden.
2. **Pflanzen**- und **Sesamöl** in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.
3. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chilischote** (falls verwendet) hineingeben. 2 bis 3 Min. unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebel bräunt.
4. Tofustücke zugeben und 5 bis 7 Min. rundherum goldbraun braten.
5. **Sesammus**, **Stärke**, **Sojasoße**, **Zucker**, **Zitronensaft** oder **Reisessig** und **Wasser** in einer Schüssel glatt rühren.
6. Mix nach und nach in den Wok oder die Pfanne einrühren. Erneut zum Köcheln bringen, dann Flamme herunterstellen. 3 bis 5 Min. unter ständigem Rühren köcheln, bis die Soße eindickt. Für eine dünnere Soße nach und nach etwas mehr Wasser einrühren.
7. Mit **Sesamsamen** garnieren und mit Jasmin- oder Naturreis servieren.

Variationen:
Indo-Chinesisch: Zwiebel und Knoblauch mit 1 TL schwarzen Senfsamen, 1 TL gemahlenem Koriander und 1/2 TL schwarzem Pfeffer ersetzen. Nach dem Anbraten des Tofu 1 kleine gehackte (70 g) Tomate und 1 EL Tomatenmark zusammen mit dem Sesammix einrühren. **Nussig**: Statt Sesam- 1 bis 2 EL Cashewmus oder Erdnussbutter verwenden.

Palak Paneer
Nordindischer Spinat mit Tofu-Paneer

2 Portionen / Dauer 45 Min.

Tofu-Paneer:

200 g Tofu
2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasoße
2 EL Hefeflocken oder **Kichererbsenmehl** (Besan)
2 EL Speisestärke
2–3 EL Kokos- oder **Pflanzenöl**

1. **Tofu** in dicke Scheiben schneiden, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und 15 bis 20 Min. mit einem Schneidebrett beschweren, um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen. Auswickeln und in Dreiecke oder Würfel schneiden.
2. **Zitronensaft**, **Sojasoße**, **Hefeflocken** oder **Kichererbsenmehl** und **Stärke** in einer Rührschüssel verrühren. Tofuwürfel hinzufügen und mit der Mischung überziehen.
3. **Öl** in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Mit Teig überzogene Würfel in mehreren Durchgängen 4 bis 6 Min. gleichmäßig goldbraun braten, dabei regelmäßig wenden. Aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Palak- (Spinat-) Curry:

4 Tassen (200 g) Spinat gehackt
2 mittelgroße (180 g) Tomaten gehackt
1 kleine (70 g) rote Zwiebel gehackt *wenn gewünscht*
1 Knoblauchzehe fein gehackt *wenn gewünscht*
1 cm frischer Ingwer fein gehackt
1 grüne Chilischote gehackt *wenn gewünscht*
frisches Koriandergrün gehackt, zum Garnieren

1 Tasse (240 ml) Sojamilch oder **Wasser**
1 EL Zitronensaft
1–2 EL Pflanzenöl
1 TL schwarze Senfsamen
4–6 Curryblätter
1 TL Koriander gemahlen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Garam Masala
1/4 TL Kurkuma gemahlen
1/4 TL Asafoetida (Asant) *wenn gewünscht*
1 TL Zucker
3/4 TL Salz

1. **Tomaten** und **Sojamilch** oder **Wasser** in einem Mixer oder einer Küchenmaschine glatt pürieren.
2. **Öl** in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. **Senfsamen** hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Ingwer**, **Chilischote** (falls verwendet), **Curryblätter**, **Koriander**, **Kreuzkümmel**, **Garam Masala**, **Kurkuma** und **Asafoetida** hinzufügen und 2 bis 3 Min. unter häufigem Rühren anschwitzen, bis es aromatisch duftet.
3. Pürierte Tomaten, **Zucker** und **Salz** einrühren. Zum Köcheln bringen. Flamme niedrig stellen und 10 bis 15 Min. köcheln.
4. **Spinat** einrühren. Halb abgedeckt 4 bis 6 Min. köcheln, bis der Spinat zusammengefallen und fast gar ist.
5. Cremigeres Curry: Vom Herd nehmen und kurz mit einem Pürierstab durchmixen. Alternativ einige Male in einem Mixer häckseln und zurück in den Topf geben.
6. Tofustücke und **Zitronensaft** unterrühren. Halb abgedeckt 4 bis 5 Min. köcheln. Vom Herd nehmen.
7. Mit frischem gehacktem **Koriandergrün** garnieren und mit Basmati-Reis, Chapati (Roti) oder Naan servieren.

Variationen:

Aloo Palak: 2 bis 3 gehackte mittelgroße Kartoffeln goldbraun und weich braten und statt Tofu ins köchelnde Spinat-Curry einrühren. **Kokos**: Soja- mit Kokosmilch ersetzen. **Cremiger**: Tomaten mit 2 bis 3 EL Cashewkernen und 1 EL Tomatenmark pürieren. Bei allen Variationen Wasser- und Salzmenge nach Bedarf anpassen.

Plasas & Fufu

Gambischer Spinat-Erdnuss-Eintopf mit Maniok-Stampf

2 bis 3 Portionen / Dauer 35 Min.

Plasas (Spinat-Erdnuss-Eintopf):

8–10 Tassen (350 g) Spinat gehackt
1 große (230 g) Süßkartoffel geschält, gehackt
2 mittelgroße (160 g) Tomaten gehackt
1 mittelgroße (100 g) rote Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen

2 EL Pflanzenöl
3 EL Erdnussbutter oder **Erdnüsse** leicht geröstet, gemahlen
1–2 EL Tomatenmark
2 TL Gemüsebrühpulver
1/2 TL Salz
3/4 Tasse (180 ml) Wasser
1/4 Tasse (30 g) Erdnüsse leicht geröstet, zum Garnieren

1. 2 EL **Öl** in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen.
2. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **schwarzen Pfeffer** hineingeben. 2 bis 3 Min. unter regelmäßigem Rühren anschwitzen, bis es aromatisch duftet.
3. **Süßkartoffel** und **Tomaten** zugeben. 4 bis 6 Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis die Tomaten zerfallen.
4. **Erdnussbutter** oder gemahlene **Erdnüsse**, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz** und 3/4 Tasse (180 ml) **Wasser** in einer Schüssel verquirlen. In den Topf geben, umrühren und zum Kochen bringen. Flamme herunterstellen und den Eintopf 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
5. **Spinat** einrühren, abdecken und 5 bis 7 Min. unter gelegentlichem Rühren dämpfen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser einrühren. Wenn der Spinat gar ist, mehrmals umrühren und vom Herd nehmen.
6. Mit gerösteten **Erdnüssen** garnieren und mit Fufu oder Reis servieren.

Fufu (Maniok-Stampf):

500 g Maniok (bzw. Cassava oder Yuca) geschält, gehackt
1 EL Margarine oder **Pflanzenöl**
1 1/2 Tasse (360 ml) Wasser bei Bedarf mehr
1/4 TL Salz

1. 1 1/2 Tassen (360 ml) **Wasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen. **Maniok** hineingeben.
2. Erneut zum Kochen bringen, dann Flamme niedrig stellen. Abgedeckt circa 20 Min. unter gelegentlichem Rühren weich kochen.
3. Vom Herd nehmen. **Margarine** oder **Öl** und **Salz** hinzufügen. Gut umrühren und 5 bis 10 Min. abkühlen lassen.
4. Maniokstücke mit einem Pürierstab oder Kartoffelstampfer zu einem größtenteils glatten Stampf verarbeiten. Bei Bedarf nach und nach etwas **Wasser** zugeben. Die Konsistenz sollte einem dicken, klebrigen Kartoffelbrei ähneln.

Dabo Firfir
Äthiopisches Brot mit Berbere-Tomatensoße

2 Portionen / Dauer 35 Min.

3–4 große Scheiben (200 g) altes Brot (z. B. Sauerteig, Baguette o. ä.) gehackt
4 kleine (200 g) Pflaumentomaten gehackt
1 mittelgroße (100 g) rote Zwiebel fein gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 cm frischer Ingwer fein gehackt

3/4 Tasse (180 ml) Wasser bei Bedarf mehr
2 EL Pflanzenöl
1 EL Olivenöl
2 TL Berbere-Gewürzmischung
1 TL Paprikapulver
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Kurkuma gemahlen
2 EL Tomatenmark
5–6 weiche Datteln gehackt
3 EL Weißwein *wenn gewünscht*
2 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
3/4 TL Salz
1 kleine grüne Jalapeño-Schote entsamt, in Scheibchen geschnitten *wenn gewünscht*

1. **Tomaten** mit 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren und beiseite stellen.
2. **Pflanzen**- und **Olivenöl** in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** hineingeben und unter regelmäßigem Rühren 8 bis 12 Min. braten, bis die Zwiebel weich ist.
3. **Berbere**, **Paprikapulver**, **schwarzen Pfeffer** und **Kurkuma** einrühren und weitere 1 bis 2 Min. braten.
4. Pürierte Tomaten, **Tomatenmark**, **Datteln**, **Weißwein** (falls verwendet), **Zitronensaft**, **Zucker** und **Salz** einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Flamme niedrig stellen und die Soße 15 bis 20 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt und dunkelrot wird. Dabei nach und nach 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** oder bei Bedarf mehr einrühren.
6. **Brotstücke** hineingeben und mit der Soße überziehen. Vom Herd nehmen.
7. Mit **Jalapeño-Scheibchen** (falls verwendet) garnieren und servieren.

Variationen:
Injera Firfir: Traditioneller wird es mit 1 bis 2 gekauften oder selbst gemachten zerpflückten Injera statt altem Brot. Funktioniert auch mit 1 Tag alten Pancakes! **Spinat Bedinich Firfir**: 2 mittelgroße (200 g) gehackte Kartoffeln zusammen mit den Gewürzen zugeben und 8 bis 10 Min. braten, dann das Tomatenmark zugeben. 2 Tassen (100 g) frischen gehackten Spinat hinzufügen und vor Zugeben des Brots mindestens 5 Min. köcheln lassen. Salzmenge nach Bedarf anpassen.

Gazpacho
Spanische kalte Tomaten-Gurken-Suppe

2 bis 4 Portionen / Dauer 20 Min. +

3 dicke Scheiben (50 g) Baguette oder **Brötchen** gehackt
1/2 Tasse (120 ml) kaltes Wasser bei Bedarf mehr
5–6 mittelgroße (500 g) Roma-Tomaten gehackt
1 kleine (125 g) Gurke geschält, gehackt
1/2 mittelgroße (100 g) grüne Paprika gehackt
1/2 kleine (35 g) rote Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe gehackt *wenn gewünscht*
2 EL Sherry- oder **Rotweinessig**
2 EL Olivenöl plus mehr zum Garnieren
1 TL Meersalz
1/8 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen, plus mehr zum Garnieren

1. Gehacktes **Baguette** oder **Brötchen** in einer Schüssel mit 1/2 Tasse (120 ml) kaltem **Wasser** einweichen.
2. **Tomaten**, **Gurke**, **Paprika**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Brot** mit Einweichwasser in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Mehrmals grob häckseln und dann zu einer leicht stückigen Konsistenz pürieren.
3. **Essig**, **Olivenöl**, **Salz**, **Kreuzkümmel** und **schwarzen Pfeffer** hinzufügen. Auf höherer Stufe 2 bis 3 Min. glatt pürieren. Bei Bedarf nach und nach etwas mehr kaltes **Wasser** sowie **Essig** und **Salz** nach Geschmack untermixen.
4. Abdecken und 2 bis 4 Stunden vor dem Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. In Schüsseln oder große Gläser gießen und mit **schwarzem Pfeffer** und etwas **Olivenöl** garnieren. Auf Wunsch mit frischem Brot oder Croutons servieren.

Variationen:
Fruchtig: 1 1/2 Tassen (200 g) frische Erdbeeren oder gehackte Wassermelone untermixen. Salzmenge nach Bedarf anpassen. Auf Wunsch bis 2 EL Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen.

Zwiebelkuchen

Deutsche Spezialität mit Zwiebeln & Pilzen

4 Portionen / Dauer 60 Min. +

Teig:

2 TL Trockenhefe
1 TL Zucker
1 Tasse (240 ml) warmes Wasser
3 Tassen (380 g) Mehl (Type 550)
2 TL Meersalz
2–3 EL Olivenöl

1. **Trockenhefe**, **Zucker** und 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** in einer kleinen Schüssel verrühren. Abdecken und 5 bis 10 Min. ruhen lassen.
2. **Mehl** und **Salz** in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach den Hefemix sowie die restliche 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** und 1 EL **Olivenöl** einarbeiten. 1 bis 2 Min. verkneten. Nach und nach weitere 1 bis 2 EL **Olivenöl** zugeben und circa 3 bis 5 Min. zu einem glatten elastischen Teig verkneten. Abdecken und 1 bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Füllung:

175 g Tofu zerkrümelt
1/3 Tasse (45 g) Cashew- oder **Sonnenblumenkerne**
3 EL Hefeflocken
2 EL Kichererbsenmehl
2 EL Tapiokastärke
1 EL Speisestärke
1/2 TL Kurkuma gemahlen
1/4 TL Muskat gemahlen
1 Tasse (240 ml) Sojamilch bei Bedarf mehr
3 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenabrieb
1 TL Meersalz

Zwiebeln & Pilze:

5 mittelgroße (450 g) rote Zwiebeln oder **Lauchstangen** in Ringe geschnitten
4 mittelgroße (90 g) Pilze gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
3/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
2–3 Zweige frischer Rosmarin gehackt oder **1 TL getrockneter Rosmarin**
1/4 TL Salz

1 Handvoll frische Petersilie gehackt

1. **Cashew-** oder **Sonnenblumenkerne** 30 Min. in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Abgießen und Einweichwasser wegschütten.
2. **Olivenöl** in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. **Zwiebeln** oder **Lauch** hineingeben und 4 bis 5 Min. unter Rühren anbraten.
3. **Pilze**, **Paprikapulver**, **schwarzen Pfeffer**, **Rosmarin** und 1/4 TL **Salz** hinzufügen. Weitere 2 bis 3 Min. braten.
4. Ofen auf 200°C / Stufe 6 vorheizen.
5. **Tofu**, eingeweichte Cashew- oder Sonnenblumenkerne, **Hefeflocken**, **Kichererbsenmehl**, **Tapioka-** und **Speisestärke**, **Kurkuma**, **Muskat**, **Sojamilch**, **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie **Salz** im Mixer zu einer glatten gießbaren Mischung pürieren. Bei Bedarf etwas mehr **Sojamilch** untermixen.
6. Ein großes tiefes Blech oder eine Auflaufform mit Öl einfetten. Gegangenen Teig mehrmals kurz durchkneten und dann das Blech oder die Form gleichmäßig damit auskleiden. Mit den Fingern einen dicken Rand hochziehen, damit die Füllung nicht überläuft.
7. Circa 2/3 der gebratenen Zwiebeln und Pilze auf den Teig geben. Tofumix darüber gießen und glatt streichen. Restliche Zwiebeln und Pilze gleichmäßig darüber verteilen.
8. 25 bis 45 Min. im Ofen backen, bis Oberfläche und Teig goldbraun sind und ein Zahnstocher nach dem Einstechen sauber wieder herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 15 bis 20 Min. abkühlen lassen.
9. Mit frischer gehackter **Petersilie** und **schwarzem Pfeffer** garnieren und servieren.

Apfelstrudel

Österreichisch-deutsches Feingebäck mit Apfel-Nuss-Füllung

6 bis 8 Stück / Dauer 60 Min. +

Strudelteig:

1 1/4 Tasse (150 g) Mehl (Type 550) bei Bedarf mehr
3 EL (45 ml) warmes Wasser bei Bedarf mehr
2 EL Pflanzenöl bei Bedarf mehr
1 TL Zitronensaft
1/8 TL Salz

1. 3 EL (45 ml) **warmes Wasser**, 1 EL **Öl**, **Zitronensaft** und **Salz** in einer großen Schüssel verrühren.
2. Die Hälfte des **Mehls** mit einem Holzlöffel unterrühren. Nach und nach das restliche **Mehl** unterkneten. Nach 1 bis 2 Min. kneten 1 weiteren TL Öl hinzufügen. Den Teig weitere 7 bis 8 Min. kneten, bis er sehr glatt ist. Dabei bei Bedarf nach und nach kleine Mengen **Öl** oder **Wasser** einkneten. Ist der Teig zu feucht oder zu klebrig, etwas mehr **Mehl** unterkneten.
3. Eine mittelgroße Schüssel leicht einfetten. Teig zu einer Kugel rollen und mit Öl einreiben. In die Schüssel legen und mit Plastikfolie abdecken. An einem warmen Ort 1 Stunde ruhen.

Apfel-Nuss-Füllung:

4 mittelgroße (350 g) Äpfel geschält, Kerngehäuse entfernt, fein gehackt
1/3 Tasse (40 g) Mandeln oder **Walnüsse** gehackt
1/3 Tasse (40 g) Rosinen
1/3 Tasse (65 g) Zucker
1 TL Zimt gemahlen
1/8 TL Muskat gemahlen
1 EL Zitronensaft
2 EL Semmelbrösel
2 EL Margarine

4. **Apfelstücke**, **Mandeln** oder **Walnüsse**, **Rosinen**, **Zucker**, **Zimt**, **Muskat** und **Zitronensaft** in einer großen Schüssel gut vermischen.
5. Ofen auf 190°C / Stufe 5 vorheizen. **Margarine** in einer kleinen Pfanne auf niedriger Flamme zerlassen.
6. Arbeitsfläche einmehlen und den Teig so dünn wie möglich (1 bis 2 mm) zu einem großen Rechteck ausrollen. Dabei immer wieder wenden und vorsichtig auseinanderziehen. Etwas Mehl auf ein sauberes Geschirrtuch stäuben und den ausgerollten Strudelteig darauf legen, damit er sich später besser aufrollen lässt.
7. Strudelteig mit der geschmolzenen Margarine einpinseln. **Semmelbrösel** gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
8. Apfel-Nuss-Füllung längs auf eine Hälfte des Strudelteigs geben und gleichmäßig verstreichen. Linken und rechten Rand einschlagen und den Strudel vorsichtig aufrollen. Dabei den Teig immer wieder mit **Margarine** bestreichen. Saum andrücken und den Strudel vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 35 bis 45 Min. im Ofen backen, bis der Strudel goldbraun ist. Vor dem Anschneiden 20 Min. abkühlen lassen.
9. In 6 bis 8 Scheiben schneiden. Mit **Puderzucker** bestäuben und auf Wunsch mit veganer Eiscreme servieren.

Variationen:

Schnell: 1 bis 2 große (200 g) vegane Blätterteigplatten so dünn wie möglich ausrollen. Kleinere Platten einzeln ausrollen und zu 2 kleinen Strudeln aufrollen. **Rumrosinen**: Rosinen vor der Zugabe zu den anderen Füllungszutaten in 1 EL Rum einweichen.